
NE LESSON RB-000-14

Alimente el futuro de su niño

OBJECTIVES:

- Participants will state 2 foods that are high in iron.
- Participants will state 2 benefits of reading to young children.

MATERIALS:

- Television and VCR
- Paper
- Pens or pencils
- Flip chart, marking board or chalkboard
- Chalk or marker
- Iron handout, one of the following:
 - *Foods With Iron*, stock #1-89(a)
 - *Prevent Anemia with Iron Rich Foods*, stock #13-67(a)
- *Consejos para leer en voz alta a niños pequeños*, handout, attached

VIDEOTAPE:

Alimente el futuro de su niño, produced by the Texas Department of Health, available in English and Spanish (12 minutes) – This video tells the story of a young family who learns that high-iron foods and reading to their young son are important for their son's brain growth and development.

PREPARATION:

Prior to class, contact your local library and find out the addresses, phone numbers and hours of operation for libraries near your clinic. Also, find out if they have any special programs for young children. This information will be provided to participants at the end of the lesson. You may want to write it on a flip chart or marker board prior to class.

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756

NE LESSON RB-000-14

Alimente el futuro de su niño

PARA ROMPER EL HIELO:

Antes de iniciar, vamos a pedir a cada uno de ustedes en este salón que nos diga su nombre y algo que le gustaría que su hijo aprendiera en el futuro, tal vez usted desea que su hijo aprenda a tocar el piano, o a nadar, o a cocinar, o que hable dos idiomas. Puede ser cualquier cosa, algo que usted piense que disfrutaría al hacerlo, algo que usted cree que es importante o quizá sea algo que usted nunca aprendió a hacer pero que le hubiera gustado hacerlo. Start this activity by introducing yourself and naming one thing you would like your child/grandchild/niece/nephew/future child to learn. Pause for participants' responses.

Gracias por compartir estos comentarios. Esto nos lleva al tema que vamos a tratar el día de hoy: el futuro de su niño.

INTRODUCCIÓN

El vídeo que hoy vamos a ver se llama *Cultive un porvenir positivo para su niño*. Este vídeo habla de dos cosas importantes que usted puede hacer para ayudar a desarrollar el cerebro de su niño. Le voy a dar un par de cosas que debe buscar en el vídeo. Deseo que las personas que están en este lado del salón vean y escuchen detalles acerca de alimentos con alto contenido de hierro; y que las personas que están del otro lado, vean y escuchen los beneficios de la lectura para los niños pequeños. Después de que termine el vídeo platicaremos de lo que vieron y oyeron. Levante la mano el que quiera papel y lápiz o pluma para hacer anotaciones. Pass out paper and pens/pencils to participants who want them. Show the video.

DISCUSIÓN Y EVALUACIÓN:

El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo del cerebro, especialmente en bebés y niños pequeños. Entre el nacimiento y los 3 años de edad, el cerebro de un niño pequeño se desarrolla más rápidamente que en ninguna otra época de la vida. Esa es una de las muchas razones por las que el hierro es tan importante para los niños pequeños.

Tema #1:

Hagamos una lista corta de alimentos con alto contenido de hierro. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que Joaquín comió o que le sirvieron en el vídeo? Muchos de esos alimentos son ricos en hierro. Pause for participants' responses. Write the responses on a flip chart or marker board. If participants mention any of the high vitamin C foods, write them to the side of the high-iron list. Below is a list of foods mentioned in the video:

High-iron foods from the video

- Cereal fortificado, cereal WIC
- Carne
- Pasas, fruta seca
- Jugo de tomate
- Frijoles
- Pan integral

High-vitamin C foods from the video

- Naranja
- Melón

Algunas otras buenas fuentes de hierro son: la leche materna, las fórmulas infantiles fortificadas con hierro, y carne de res, pollo, puerco y pescado. También, sólo como aclaración, la naranja y el melón que le sirvieron a Joaquín en el vídeo tienen alto contenido de vitamina C. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro, de esta manera comiendo un alimento que es alto en vitamina C con un alimento que es alto en hierro, se incrementa la absorción corporal de hierro.

Tema #2

La lectura también es importante para el cerebro de su hijo, pero de diferente manera.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la lectura que se mencionan en el vídeo? Make a list of the benefits that participants name. Below is a list of benefits of reading to young children that were mentioned in the video:

- Leerle ahora a un niño pequeño tendrá un efecto positivo en su futuro.
- La lectura le ayuda a su hijo a prepararse para la escuela.
- La lectura “ejercita” el cerebro de su niño, lo hace fuerte.
- Es divertida.
- Puede ser un tiempo especial de unión con su niño.
- Si usted le lee a su hijo cuando es pequeño, lo va a tomar con naturalidad cuando sea mayor.

¿Alguien tiene otro beneficio que no se haya mencionado, tal vez algo que haya descubierto sobre la lectura a su propio niño? Pause for participants’ responses.

Possible responses include:

- Ayuda a calmar a su niño y lo prepara para dormir la siesta o dormir por la noche.
- Le ayuda a su niño a desarrollar el lenguaje. Esto comienza aún antes de que el niño empiece a hablar, así que léale a su bebé también.
- Los niños pueden identificarse con los personajes de un cuento y eso les puede ayudar a expresar sus emociones y sentimientos.
- Le puede ayudar a su niño a aprender palabras, colores y formas.

Gracias por sus opiniones. Leer es como ejercicio para el cerebro de su niño. Leerle, hablarle, cantarle, abrazarlo, estas cosas animan a su niño a “ejercitar” su cerebro. La lectura, de hecho, ayuda al cerebro de su niño a hacer importantes conexiones entre las células de su cerebro. Hasta le puede leer a su bebé o recién nacido. A él le encatará sentarse junto a usted y escuchar su voz.

¿Qué preguntas tienen?

Yo tengo folletos disponibles sobre alimentos altos en hierro y uno acerca de la lectura para niños pequeños. Si desean alguno de los folletos, por favor recójalo antes de salir. También, nuestra biblioteca local es un gran lugar a donde puede llevar a su niño para que se emocione con los libros y la lectura. Aquí tienen información acerca de nuestra biblioteca local. Share information about your local library – locations, phone numbers, hours and information about children’s programs.

If your local agency is distributing books to WIC children as part of this class, distribute the books now.



Consejos para leer en voz alta a niños pequeños

Bebés – 6 a 18 meses

- ❖ Lea a su niño con frecuencia, a él le encanta oír su voz.
- ❖ Elija libros con ilustraciones sencillas y brillantes y con pocas palabras en cada página.
- ❖ Siente a su niño en su regazo; asegúrese de que pueda ver las ilustraciones.
- ❖ Su niño tocará el libro, intentará agarrarlo y llevarse a la boca. Así es como aprende.
- ❖ Permita que su niño le ayude a sostener el libro y a voltear las páginas.
- ❖ Señale las ilustraciones cuando hable de ellas.
- ❖ Empiece leyendo 1 ó 2 páginas a la vez y gradualmente lea más páginas cada vez.
- ❖ Quédese en una página el tiempo que a su niño le interese. Ponga el libro lejos cuando el niño esté inquieto o aburrido.

Niños Pequeños - 18 meses a 3 años

- ❖ Su niño puede disfrutar que le lea el mismo libro muchas veces. Usted se dará cuenta cuando un libro le aburra.
- ❖ Relacione las ilustraciones y las palabras de los libros con el mundo real.
- ❖ Lea libros con rimas. Su hijo puede aprenderse las palabras y repetirlas.
- ❖ Lea libros ilustrados de cuentos simples y con pocas palabras en cada página.
- ❖ A los niños de esta edad les gustan los libros sobre gente nueva y lugares nuevos.
- ❖ Cambie de voz según cada personaje del cuento.
- ❖ Deténgase a menudo para hacerle preguntas y mirar los dibujos.
- ❖ Deje que su niño voltee las páginas, nombre los dibujos, repita palabras y adivine lo que sigue.

Preescolares – 3 a 5 años

- ❖ A su hijo de edad preescolar le gustan los libros acerca de otros niños, nuevos lugares, gente y cosas.
- ❖ Léale el título y el autor; mire la portada y pregúntele de qué cree que se trata el libro.
- ❖ Un niño de edad preescolar puede mantener la atención por más tiempo que un niño menor. Él podría disfrutar de libros con capítulos cortos.
- ❖ Platique con él acerca de los personajes, lugares y cuentos; ayude a su niño a relacionar los cuentos con su vida real.
- ❖ Pase su dedo debajo del texto cuando lo lea.
- ❖ Pidale a su hijo que observe los dibujos y trate de adivinar lo que va a suceder en el cuento.
- ❖ Su niño de edad preescolar tiene buena memoria. Deje que él le vuelva a contar el cuento a usted en sus propias palabras.
- ❖ Déle crayones (o lápices de color) y papel a su hijo. Es posible que disfrute escribir y dibujar mientras escucha.

NE Lesson Code RB-000-14

Alimente el futuro de su niño

Formulario para evaluar una lección nueva - participante

1. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo
- f. joven (menos de 19 años)

2. ¿Cuánto le gustó el video?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

3. ¿Va a usar las ideas que presentaron en la lección?

- a. sí, mucho
- b. un poco
- c. no mucho

4. ¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque?

5. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la lección hoy?

6. Otro Comentarios:

Gracias por su comentarios.